МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Фізична культура, основи самооборони

Методичні вказівки до практичних та самостійних занять
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої
програми «Середня освіта (Фізична культура)»
та освітньої програми «Фізична культура і спорт»
галузі знань 01 Освіта/педагогіка,
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура),
017 Фізична культура і спорт та 081 Право
денної та заочної форм навчання

Луцьк 2023

УДК 796.411(07)
Ф 64

До друку
Голова вченої ради факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ_____Г.А. Герасимчук

Затверджено вченою радою факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ, протокол №_____від «____»_____2023 року.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій ЛНТУ.
Директор бібліотеки_____С.С. Бакуменко

Рекомендовано до видання на засіданні кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ, протокол № ___від «____» _____ року.
Завідувач кафедри ФКСЗ_____В.Я. Ковальчук

Укладачі: _____ О.О. Панасюк, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.
_____О.В. Гребік, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.
_____ А.М. Коновальчук, асистент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

Рецензент:_____В.Я. Ковальчук, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.
Відповідальний за випуск: _____В.Я. Ковальчук, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

Фізична культура, основи самооборони [Текст] : практичних та самостійних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня
Ф 64 вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» та освітньої програми 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/педагогіка, спец. 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання /уклад. О.О. Панасюк, О. В. Гребік, А.М. Коновальчук – Луцьк: ЛНТУ, 2023. – 20 с.

© О.О. Панасюк, О. В. Гребік, А.М. Коновальчук 2023

ЗМІСТ

ВСТУП…… 4
1. Основи самозахисту …… 5
2. Самооборона: що вважається допустимими засобами та які наслідки перевищення її меж…… 8
3. Шляхи, форми та методи самозахисту…… 12
РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ…… 16

ВСТУП

Метою вивчення дисципліни **«Фізична культура, основи самооборони»** є оволодіння теоретичними та практичними засадами основних технік, які використовуються у різних єдиноборствах та вміння використовувати їх у самозахисті, впевненості у своїх силах, вмінню контролювати свої емоції, відчуття та керування ними у кризовій ситуації, дати уявлення про правові аспекти самозахисту, затверджені Кримінальним кодексом України.

Практичні заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, вивчення типових критичних ситуацій та способів виходу з них, формування навичок і вмінь активного самозахисту.

Основними завданнями дисципліни **«Фізична культура, основи самооборони»** є:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

- формування систем знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;

- зміцнення здоров’я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;

- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять з боксу, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров’я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

- набуття фонду рухових умінь і навичок, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії.

1. ОСНОВИ САМОЗАХИСТУ

У попередніх класах ви вивчали правила безпечної поведінки у соціальному середовищі: як поводитись у натовпі, спілкуватися з незнайомими людьми, захищати своє житло. Найкращий спосіб зберегти своє життя, здоров'я або майно — не потрапляти у криміногенні ситуації або самим не створювати їх.

- *1. Прочитайте китайську притчу. Як ви думаєте, у чому полягає вища мудрість Майстра?*
- *2. Обговоріть, як уникати криміногенних ситуацій.*

Вища мудрість



Одного разу до старого Майстра китайських бойових мистецтв прийшов молодий європеєць і запитав:

- Учителю, я чемпіон своєї країни з боксу і французької боротьби. Чого б ти ще міг навчити мене?

Старий Майстер усміхнувся і сказав:

Уяви, що ти гуляєш містом і випадково забрів туди, де тебе очікують громили, щоб нам'яти тобі боки й пограбувати. Тож я навчу тебе не гуляти в таких місцях.

Найпростіші поради, як уникати небезпечних ситуацій:

- *гроші та цінні речі тримайте при собі, портфелі та сумочки не залишайте без нагляду;*
- *у кафе або барі, перш ніж повісити пальто на вішак чи спинку стільця, вийміть з нього гроші та документи;*
- *не відчиняйте дверей незнайомій людині;*
- *з собою беріть стільки грошей, скільки маєте їх витратити;*
- *ніколи не носіть разом гроші та документи;*
- *не повертайтеся додому вночі наодинці.*

Та іноді трапляються ситуації, в яких доводиться захищатися від нападників. Самооборона (самозахист) — це законні дії, спрямовані на захист життя та здоров'я людини, що обороняється. Але завжди треба пам'ятати про межі допустимої самооборони.

Самозахист є крайньою необхідністю. Його здійснюють із:

- *застосуванням фізичної сили, тобто рукопашного бою;*
- *застосуванням спеціальних засобів (газовий пістолет, газовий балончик, автоматичні сигнальні пристрої).*

Про допустиму самооборону та її межі

Теоретично людина може прожити життя, не потрапивши у ситуації, в яких треба захищатись. Однак погрози, вимагання, напади — досить поширені соціальні небезпеки. Щоб правильно діяти у таких ситуаціях, ти маєш знати закони, які визначають право людини на допустиму самооборону.

Допустима самооборона — дії, вчинені з метою захисту свого життя чи майна або життя (майна) іншої людини, якщо вони не перевищують меж допустимої самооборони.

Перевищенням меж допустимої самооборони визнається умисне заподіяння нападнику тяжкої шкоди, що явно не відповідає небезпеці посягання. Не є перевищенням меж допустимої самооборони застосування зброї проти

озброєних нападників, а також будь-які дії щодо захисту від вторгнення у житло чи інше приміщення незалежно від шкоди, яку заподіяно нападнику.

Прочитайте ситуації і за допомогою блок-схеми оцініть, чи було перевищено межі допустимої самооборони.

- *1. 12-річний підліток забрався у садок до пенсіонера. Той узяв мисливську рушницю, вистрілив у хлопця і поранив його.*
- *2. На дівчину напали в під'їзді. Під час боротьби вона наступила тонким підбором на ногу зловмиснику. Той відпустив руки, покотився зі сходів і зламав собі шию.*



Пам'ятка для тих, хто виїжджає за кордон

1. Нікому не віддавайте свій паспорт. Документи, які підтверджують вашу особу, повинні бути у вас, ніхто не має права їх забрати.

2. Якщо ви вирішили підписати контракт на роботу чи навчання, переконайтесь, що все у ньому вам зрозуміло і він містить таку інформацію:

- *а) країна призначення;*
- *б) ім'я роботодавця;*
- *в) вид роботи та умови праці;*

- *г) умови оплати, проживання;*
- *ґ) термін дії контракту.*

3. Ніколи не довіряйте пропозиціям допомогти у працевлаштуванні за кордоном, навіть якщо їх роблять ваші знайомі, друзі, родичі чи колеги. Обов'язково проконсультуйтеся з юристом щодо контракту, який вам пропонують.

4. Залиште своїм рідним, близьким, друзям усю інформацію про себе і свого роботодавця, інформацію про Посольство України в країні, до якої виїжджаєте.

5. Термін перебування на території іноземної держави зазначено у візі. Триваліше перебування тут може позбавити вас можливості виїхати за кордон у майбутньому.

6. Пам'ятайте, що знання мови країни перебування допоможе вам у складних ситуаціях.

7. На жаль, поліція у деяких країнах може бути частиною проблеми, а не її розв'язанням. Відомі випадки, коли жінок, які звернулися до поліції, продавали знову. Якщо ви потрапили у складну ситуацію, постарайтеся зв'язатися з Посольством України.

Найкращий спосіб зберегти своє життя, здоров'я чи майно — не потрапляти у криміногенні ситуації або самим не створювати їх.

Самооборона (самозахист) - це законні дії, спрямовані на захист життя та здоров'я людини, яка обороняється.

Самозахист має здійснюватись у межах допустимої самооборони. Не є перевищенням меж допустимої самооборони застосування зброї проти озброєних нападників, а також будь-які дії щодо захисту від вторгнення у житло чи інше приміщення незалежно від шкоди, яку заподіяно нападнику.

2. САМООБОРОНА: ЩО ВВАЖАЄТЬСЯ ДОПУСТИМИМИ ЗАСОБАМИ ТА ЯКІ НАСЛІДКИ ПЕРЕВИЩЕННЯ ЇЇ МЕЖ

Кожному гарантовано право захищати своє життя та здоров'я, а також життя та здоров'я інших людей від протиправних посягань. Самооборона - це

реакція на загрозу: якщо виникає небезпечна подія і особа сприймає її як реальну, тоді є можливим вжиття необхідних захисних заходів.

Про те, як громадянам законно захищати себе в загрозливих ситуаціях, не перевищивши межі самооборони, розповіла фахівчиня Золотоніського місцевого центру з надання безоплатної вторинної правової допомоги Тетяна Жалобна.

Що таке необхідна оборона?

Відповідно до статті 19 КУпАП не є адміністративним правопорушенням дія, яка вчинена в стані необхідної оборони, тобто при захисті державного або громадського порядку, власності, прав і свобод громадян, установленого порядку управління від протиправного посягання шляхом заподіяння посягаючому шкоди, якщо при цьому не було допущено перевищення меж необхідної оборони.

Згідно зі статтею 36 Кримінального кодексу необхідною обороною визнаються дії, вчинені з метою захисту охоронюваних законом прав та інтересів особи, яка захищається, або іншої особи, а також суспільних інтересів та інтересів держави від суспільно небезпечного посягання шляхом заподіяння тому, хто посягає, шкоди, необхідної і достатньої в даній обстановці для негайного відвернення чи припинення посягання, якщо при цьому не було допущено перевищення меж необхідної оборони.

Кожна особа має право на необхідну оборону незалежно від можливості уникнути суспільно небезпечного посягання або звернутися за допомогою до інших осіб чи органів влади.

Які засоби можна використовувати для самооборони?

Порядок придбання і застосування засобів самозахисту регулюється Постановою Верховної Ради «Про право власності на окремі види майна» від 17.06.92 р. № 2471-XII, постановою Кабміну «Про порядок продажу, придбання, реєстрації, обліку і застосування спеціальних засобів самооборони, заряджених речовинами сльозоточивої і дратівної дії» від 07.09.93 р. № 706, а також наказом МВС «Про затвердження Інструкції про порядок виготовлення, придбання, зберігання, обліку, перевезення вогнепальної зброї, пристроїв вітчизняного виробництва для відстрілу патронів, заряджених гумовими чи

аналогічними за своїми властивостями металевими снарядами несмертельної дії, та зазначених патронів, а також боєприпасів до зброї і вибухових матеріалів» від 21.08.98 р. № 622.

Згідно з вказаними актами громадяни, досягнувши відповідного віку, можуть мати у власності та використовувати такі спеціальні засоби:

- без отримання спеціального дозволу:

- пневматичну зброю калібром менше 4,5 міліметрів і швидкістю польоту кулі нижче 100 метрів в секунду;
- газові балончики;

- з отриманням спеціального дозволу:

- газовий пістолет, револьвер і патрони до них, заряджені речовинами сльозоточивої та дратівної дії;
- вогнепальну мисливську зброю;
- пневматичну зброю - пістолети, револьвери, гвинтівки калібру понад 4,5 міліметра і швидкістю польоту кулі понад 100 метрів за секунду;
- холодну зброю - предмети та пристрої, конструктивно призначені та за своїми властивостями придатні для неодноразового заподіяння шляхом безпосередньої дії тяжких (небезпечних для життя в момент спричинення) і смертельних тілесних ушкоджень, дія яких ґрунтується на використанні м'язової сили людини.

Як не перевищити межі самооборони?

Захищаючи себе, близьких і свою власність, слід пам'ятати про надзвичайно важливий нюанс - межі необхідного самозахисту. Перевищенням меж необхідної оборони визнається явна невідповідність захисту характерові та суспільній шкідливості посягання.

Згідно з кримінальним законодавством перевищенням меж необхідної оборони є умисне заподіяння тому, хто посягає, тяжкої шкоди, яка явно не відповідає небезпечності посягання або обстановці захисту. Перевищення меж необхідної оборони тягне кримінальну відповідальність лише у випадках, спеціально передбачених у статті 118 (умисне вбивство при перевищенні меж

необхідної оборони) та статті 124 (умисне заподіяння тяжких тілесних ушкоджень у разі перевищення меж необхідної оборони) КК України.

При цьому заподіяння тяжкої шкоди визнається умисне заподіяння шкоди правоохоронюваним інтересам, якщо така шкода є більш значною, ніж відвернена шкода.

Для вирішення питання про кваліфікацію складу злочину, пов'язаного з умисним позбавленням життя особи, зокрема щодо відсутності чи наявності стану необхідної оборони, перевищення її меж, суд у кожному випадку, враховуючи конкретні обставини справи, повинен здійснити порівняльний аналіз та оцінити наявність чи відсутність акту суспільно небезпечного посягання й акту захисту, встановити їх співвідношення, відповідність чи невідповідність захисту небезпечності посягання.

До критеріїв визначення правомірності необхідної оборони належать: наявність суспільно небезпечного посягання, його дійсність та об'єктивна реальність, межі захисних дій, які б не перевищували меж необхідності, а шкода особі, яка здійснює посягання, не перевищувала б ту, яка для цього необхідна (постанова Верховного Суду у справі № 342/538/14-к від 26.04.2018).

Також для того, щоб встановити наявність або відсутність ознак перевищення меж необхідної оборони, суди повинні враховувати не тільки відповідність або невідповідність знарядь захисту і нападу, а й характер небезпеки, яка загрожувала особі, що захищалася, і обставини, які могли вплинути на реальне співвідношення сил, зокрема: місце і час нападу, його раптовість, неготовність до його відбиття, кількість нападників і тих, хто захищався, їхні фізичні дані (вік, стать, стан здоров'я) та інші обставини (постанова Пленуму Верховного Суду України № 1 від 26.04.2002).

Коли особа не притягається до кримінальної відповідальності за перевищення меж необхідної оборони?

Особа не підлягає кримінальній відповідальності за перевищення меж самооборони, якщо через сильне душевне хвилювання, викликане суспільно

небезпечним посяганням, вона не могла оцінити відповідність заподіяної нею шкоди небезпечності посягання чи обстановці захисту.

Не є перевищенням меж необхідної оборони і не тягне кримінальну відповідальність застосування зброї або будь-яких інших засобів чи предметів, незалежно від тяжкості шкоди, заподіяної тому, хто посягає для:

- захисту від нападу озброєної особи,
- захисту від нападу групи осіб,
- відвернення протиправного насильницького проникнення у житло чи інше приміщення.

3. ШЛЯХИ, ФОРМИ ТА МЕТОДИ САМОЗАХИСТУ

Форми самозахисту — крайня необхідність. їх можна застосовувати лише тоді, якщо небезпека від дій нападаючого не могла бути усунута іншими засобами.

Форми самозахисту можуть бути:

— застосування фізичної сили (найпоширеніша форма), тобто рукопашний бій;

— застосування спеціальних засобів (газовий пістолет, газовий аерозольний балончик тощо);

— застосування спеціально тренованої собаки.

Розглянемо деякі способи і прийоми самозахисту. Несподіваний напад завжди починається з близької відстані. У першу чергу необхідно негайно звільнитися від нападника, а потім не підпускати його близько до себе та намагатись не підпадати під його удари. Однією з реакцій того, хто захищається, є нанесення ударів ногами, оскільки вони втричі сильніші від рук. Ногами можна наносити удари, перебуваючи на порівняно великій дистанції (2—3 кроки) від нападника. Особі, яка захищається, невідомі фізичні можливості злочинця, тому сильні удари будуть у цій ситуації найефективнішим прийомом самозахисту.

Але у поєдинку на короткій дистанції перевага надається ударам руками, головою, а також колінами. Переважно кулачний бій закінчується обхватом один одного. Тут виграє той, хто краще володіє прийомами боротьби. Така боротьба

часто продовжується і на землі. У такому випадку вирішальну роль у досягненні перемоги відіграє вміле використання бойових прийомів самбо. Треба зазначити, що прийоми самбо мають перевагу навіть перед озброєним злочинцем, оскільки вони є невидимою зброєю.

Вибір силового прийому залежить від обставин, ступеня небезпеки й агресивності осіб, до яких він застосовується. Так, відбиваючи напад, треба діяти відповідно до небезпеки, яку представляє нападник. Якщо нападає одна людина без зброї, то мусять бути застосовані лише прийоми. Більш рішучих заходів варто вживати, коли нападник фізично дуже сильний або озброєний, можливо, не один. Тут наслідки застосування прийому можуть бути різні. У разі групового нападу треба використовувати прийоми та удари, які б знешкодили першого нападника (зачинщика), а потім діяти залежно від ситуації.

Потрібно звернути увагу на те, що застосування фізичної сили до злочинця вимагає певної сили, швидкості, спритності та координації рухів. Важливим є уникати необґрунтованого ризику для свого життя чи здоров'я. Варто замислитися над тим, чинити фізичний опір чи ні.

Тактика захисту від злочинця не містить готових штампів та рецептів на всі випадки. Доцільно діяти залежно від ситуації, але у будь-якому випадку потрібно бути націленим на перемогу, діяти безпомилково, впевнено. Тут на допомогу приходить уміння володіти своїм психічним станом, спроможність застосувати психологічний пресинг на злочинця, пригнітити його волю.

Правила придбання та користування спеціальними засобами самооборони

Згідно з "Положенням про порядок продажу, придбання, реєстрації, обліку та застосування спеціальних засобів самооборони, заряджених речовин сльозоточивої та дратівливої дії", затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України № 706 від 07.09.1993 року, дозвіл на придбання і зберігання газових пістолетів та патронів до них видають Органи внутрішніх справ громадянам, які досягли 18-річного віку. Обов'язковим є установленої форми висновок (довідка) медичного закладу про те, що стан здоров'я дозволяє володіти (користуватися) спеціальними засобами самооборони, а також, що людина ознайомлена з

порядком зберігання зброї та її застосування. Такий дозвіл видають за місцем проживання.

Щоб отримати дозвіл, потрібно: подати до органів внутрішніх справ заповнену картку-заяву, дві фотокартки розміром 3×4, висновок мед-закладу. Орган внутрішніх справ у місячний термін розглядає подані документи і видає дозвіл на придбання газового пістолета або мотивовано відмовляє в цьому. Придбаний газовий пістолет упродовж 10-ти днів з дня придбання подається до органів внутрішніх справ для реєстрації та оформлення дозволу на його збереження у дерев'яних або металевих ящиках за місцем роботи або проживання. Сторонні особи не повинні мати доступу до зброї.

В яких випадках власник може застосовувати газовий пістолет, заряджений речовинами сльозоточивої та подразнюючої дії

1. Для захисту від злочинних посягань на життя і здоров'я, житло та майно особисте чи інших громадян.
2. Для захисту від нападу на приміщення організації, установи та суб'єкта підприємницької діяльності за місцем праці.
3. Для затримання особи, яка скоїла злочин і чинить опір чи втікає. Перед застосуванням газового пістолета громадянин, якщо є можливість, зобов'язаний попередити нападника про свій намір застосувати зброю.

Якщо внаслідок застосування зброї нападникові заподіяно тілесні ушкодження або він помер, громадянин, що застосував зброю, зобов'язаний негайно викликати медичну допомогу та сповістити про це органи внутрішніх справ. Забороняється застосовувати спеціальні засоби самооборони у разі значного скупчення людей, якщо від цього можуть постраждати сторонні особи.
Аналогічні вимоги існують і щодо порядку продажу, придбання, реєстрації, обліку і застосування вогнепальної (мисливської) зброї. Що стосується газового аерозольного балончика, то для його придбання не потрібно ніякого дозволу.

Отруйні речовини, які використовуються в газовій зброї, викликають тимчасове ураження людини. Радіус дії, зазвичай, 1,6—3 м. Кількість рідини розраховано на 5—8 с дії. Отруйна речовина діє на людину впродовж 10—20 хв.

З 1995 року розпорядженням Кабінету Міністрів України дозволяється виготовляти і продавати газові балончики тільки з двома речовинами: МПК і капсаїцином.

Балончиками з газом CS дозволяється користуватися тільки міліції.

Засобом самозахисту є також пневматична зброя, на придбання якої не потрібно дозволу. Але для зброї, яка має калібр більше 4,5 мм і швидкість польоту кулі понад 100 м/с, необхідно взяти дозвіл в органах внутрішніх справ. Цей засіб самооборони має як переваги, так і недоліки. Наприклад, з відстані 10 метрів куля пневматичного пістолета здатна ввійти в м'язові тканини людини на 2 мм, що є достатнім для того, щоб зупинити злочинця. На траєкторію польоту кулі, випущеної із пневматичного пістолета, не впливає зустрічний вітер. Однак, ця зброя досить громіздка і, головне, не існує законодавчих документів, які регламентують її використання як засобу самооборони.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Організація та методика проведення занять із рукопашного бою: навч.-метод. посіб. / В. П. Ширяєв, В. О. Гунченко, С. В. Г. та інші. – Х.: ФВП НТУ “ХПІ”, 2017. – 128 с. 16.

2. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьева та Є.М. Моісеєва. — К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. - 338 с.

3. Кін Є.В. Сучасні технології навчання працівників ОВС прийомам рукопашного бою : навч. посіб. / Є. В. Кін ; ред. В.О. Тюріна. – К. : Науковий світ 2015. – 72 с.

4. Мірошниченко С.А. Секрети самооборони для жінок / С.А. Мірошниченко ; пер. з рос. В.М. Ігнатова. – Донецьк : ТОВ ВКФ "БАО" 2006. – 255 с.

5. Пророков О.А. Спортивна секція рукопашного бою в загальноосвітній школі : навч. -метод. посіб. / О.А. Пророков. – Т. : Підручники і посібники 2007. – 80 с.

6. Самооборона : эффективные приемы защиты на улице / сост. В.Н. Мосякин. – Х. : Книжный клуб "Клуб Семейного Досуга" 2007. – 320 с.

7. Терещенко В.І. Боротьба самбо та рукопашний бій : навч. посібник для студ. вищих навч. закладів / В.І. Терещенко ; Державна податкова адміністрація України Академія держ. податкової служби України. – Ірпінь : [б.в.] 2001. – 180 с.

8. Юрчук Ф.С. Прийоми самозахисту без зброї: Навч. посіб. – К.: Київ. нац. торг. -екон. ун -т, 2004. – 109 с.

© О.О. Панасюк, О. В. Гребік, А.М. Коновальчук 2023

Фізична культура, основи самооборони [Текст] : практичних та самостійних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» та освітньої програми 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/педагогіка, спец. 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання /уклад. О.О. Панасюк, О. В. Гребік, А.М. Коновальчук – Луцьк: ЛНТУ, 2023. – 48 с.

Ф 64

Комп’ютерний набір: О. О. Панасюк
Редактор: О. О. Панасюк

Підп. до друку «__»_____2023 р. Формат 60х84/16. Папір офс.
Гарн. Таймс. Ум. друк. арк. 2,5.
Тираж 30 прим.

Відділ іміджу та промоції ЛНТУ
43018, м. Луцьк,
вул. Львівська,75
Друк – Кафедра фізичної культури, спорту та здоров’я
ЛНТУ

ДЛЯ НОТАТОК

ДЛЯ НОТАТОК